救荒野譜

救荒野譜

引

炎農興耒耜藝五穀天縱神聖生活斯民孫子雖蔬食菜羹瓜祭不忘本也顧災荒饑饉氣數所不能無全賴哲人挽回造化茲所輯東垣食物本草中救荒野譜雖不過一時權變之術亦且令煢煢餓夫少延日夕以俟豐穰耳恐貽誕妄之譏故為拈筆以解

崇禎壬午清明日嵩萊野人姚可成識

救荒野譜目錄六十種

白鼓釘　以下俱草類　　剪刀股
猪殃殃　　絲蕎蕎
牛塘利　　浮薔
水莘　　看麥娘
狗脚跡　　破破衲
斜蒿　　江薺
燕子不來香　　猢猻脚跡
眼子菜　　猫耳朶

地踏菜　窩螺薺
烏藍擔　蒲兒根
馬攔頭　青蒿兒
簛籮頭　馬齒莧
雁腸子　野落籬
茭兒菜　倒灌薺
灰條　烏英
抱娘蒿　枸杞頭
苦麻薹　羊耳禿

水馬齒　野莧菜
黃花兒　野荸薺
蒿柴薺　野菉豆
油灼灼　雷聲菌
蔞蒿　掃帚薺
雀兒綿單　菱科
燈蛾兒　薺菜兒
芽兒拳　板蕎蕎
碎米薺　天藕兒

老鸛筋　鵝觀草
牛尾瘟　野蘿蔔
兎絲根　草鞋片
抓抓兒　雀舌草

補遺六十種

雞頭以下草類　鳳仙
葛根　鼓子花
芭蕉　香蒲
老鴉蒜　馬餘糧

何首烏　黄精
萍蓬草　蕺菜
雞冠　莕菜
地錢兒　黑牽牛
山羊蹄　胡椒菜
酸漿　山牛膝
敗醬草　鴨跖草
葵　莃薟
蠡實　金盞兒

車前艸　章柳
蘼蘿　蒼耳草
貓睛草　落葵
芋頭　薺苨
蕨萁　南燭
景天　蔛草
馬蘭　醋倘草
蒒草　蓬草子
狼尾草　茵草

惡實　檀以下木類
桑椹　榆錢
椿樗　白楊
五加　山茶
鵲不踏　木天蓼
楮穀　冬青
合歡　櫸
槿　槐
附辟穀諸方

救荒野譜

明　姚可

白鼓釘 食莖葉

一名蒲公英四時皆有惟極寒天小而可用采熟食

白鼓釘白鼓釘豐年賽社鼓不停凶年罷社鼓絕聲鼓絕聲社公惱白鼓釘化爲艸



翦刀股食莖葉

春采生食兼可作虀

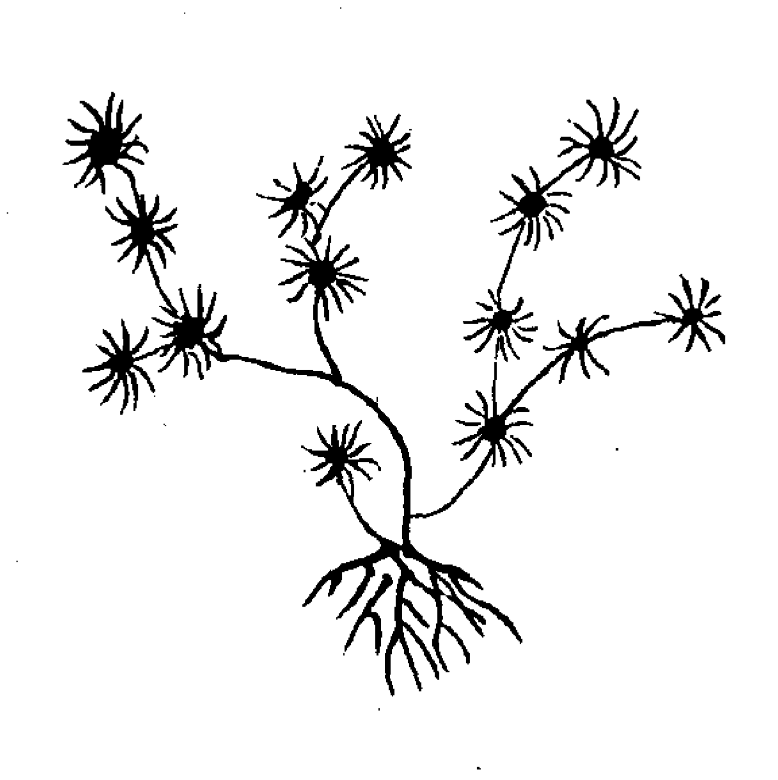
翦刀股翦何益翦得今年地皮赤東家羅綺西家綾今年不聞翦刀聲



猪殃殃食莖葉

猪食之則病故名春采熟食

猪殃殃胡不祥猪不食棄道旁我拾之充餱糧



絲蕎蕎 食莖葉

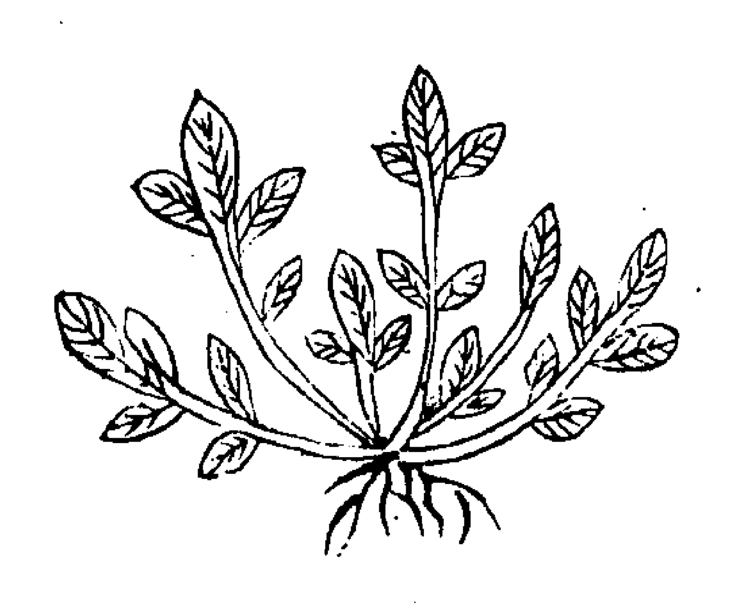
二三月采熟食
四月結角不用

絲蕎蕎如絲縷昔
爲養蠶人今作挑
菜侶養蠶衣整齊
挑菜衣襤褸張家
姑李家女隴頭相
見淚如雨

牛塘利 食莖

一名牛舌頭二三月采熟食亦可作虀

牛塘利牛得濟種艸有餘青蓄水有餘味年來水艸枯忽變爲荒薺采采療人飢更得牛塘利



浮薔 食莖葉

入夏生水中六七月采生熟皆可食

采采浮薔涉彼滄浪無根可託有莖可嘗野風浩浩野水茫茫飄蕩不返若我流亡

此種即浮蘋葉員白花者是若葉尖黃花者其名曰荇其根莖亦一可蒸為蔬

水菜 食莖葉

秋生水田壯類白菜煮熟食之

水菜生水中
水深不可測
挈筥遶堤行
日暮風波息
水淸忽照人
面色如菜色

看麥娘 食莖葉

隨麥生隴上因名春采熟食

看麥娘來何蚤麥未登人未飽何當與爾還厥家共嘸糟糠暫相保



狗脚跡　食莖葉

生霜降時　葉如狗印　故名熟食

狗脚跡何處

尋狡兎亂走

妖狐吟北風

揚沙一尺深

狗脚跡何處

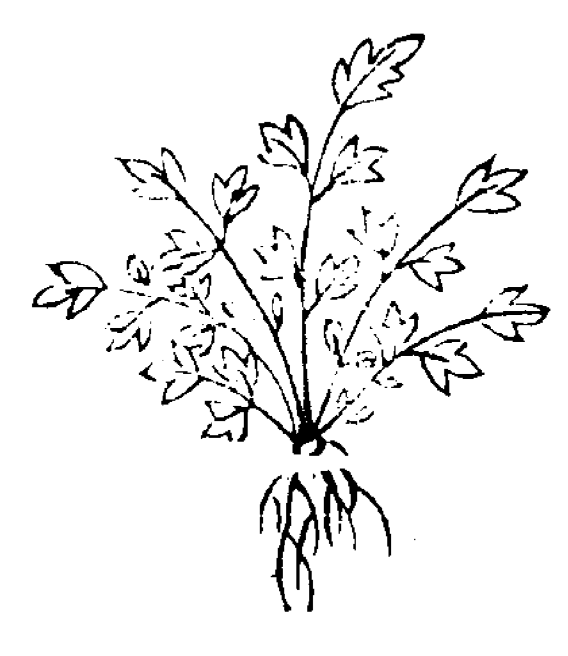
尋



破破衲 食莖葉

臘月便生正月二月采熟食三月老不堪用

破破衲不堪補寒且飢聊作脯飽煖時不忘汝



斜蒿食莖葉

三四月生小者一科俱可用大者摘嫩頭於湯中暑過晒乾臨食再用湯泡出醃拌食白食亦可

斜蒿復斜蒿采采臨春郊終日不盈把悵望登東臯欲進不能進風日寒

瀟瀟



江薺 食莖葉

生臘月生熟皆可用花時不宜但可作虀

江薺青青江水綠江邊挑菜女兒哭爺娘新死兄趁熟止存我與妹看屋



燕子不來香 食莖葉

蚤春采可熟食燕來時則腥臭不堪故名

燕子不來香燕子來時便不香我願今年燕不來常與吾民充餱糧

獨𤟭腳跡 食莖葉

以形似名三月采之熟食

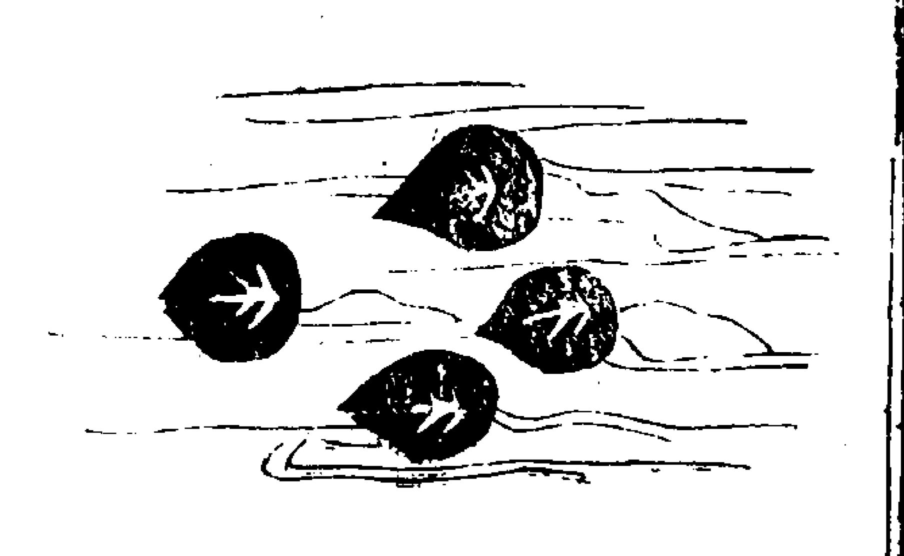
獨𤟭腳跡宜爾泉石胡不自安犯我田宅遭彼侵凌畎畝蕭瑟獲而烹之償我稼穡



眼子菜 食葉

生水澤中葉青背紫莖柔滑而細長可數尺六七月采之熟食

眼子菜如張目年年盼春懷布穀猶向秋來望時熟何事頻年倦不開愁看四野波漂屋



猫耳朶　食葉

正二月采搗爛和粉麪作餅蒸食

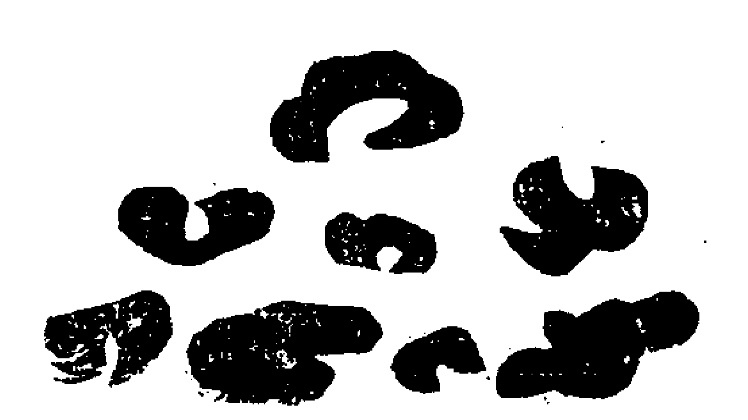
猫耳朶聽我歌
今年水患傷田禾
倉廩虛兮鼠棄窠
猫兮猫兮將柰何



地踏菜 食苔

一名地耳狀如木耳春夏生雨中雨后采熟食見日即枯沒

地踏菜生雨中晴日一照郊原空莊前阿婆呼阿翁相攜兒女去匆匆須臾采得青滿籠還家飽食忘歲凶東家懶婦睡正濃



窩螺薺 食葉

正二月采之熟食

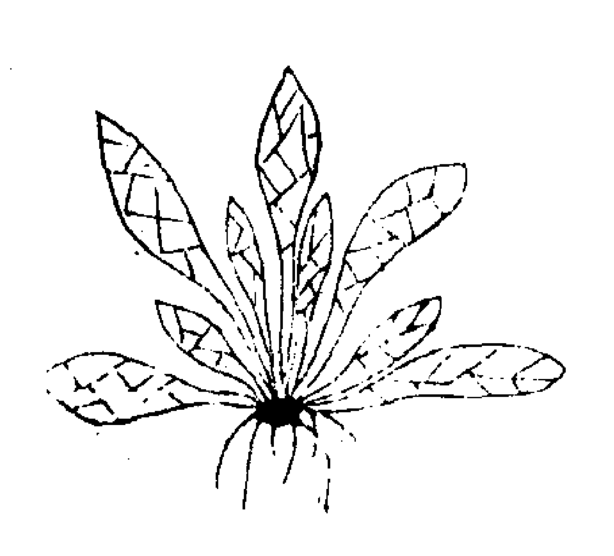
窩螺薺如螺髻生

水邊照華麗去年

郎家田不收挑菜

女兒不上頭出門

忽見窩螺羞 或云此種即吳鄉東地所名盤蜞青是也



烏藍擔 食葉

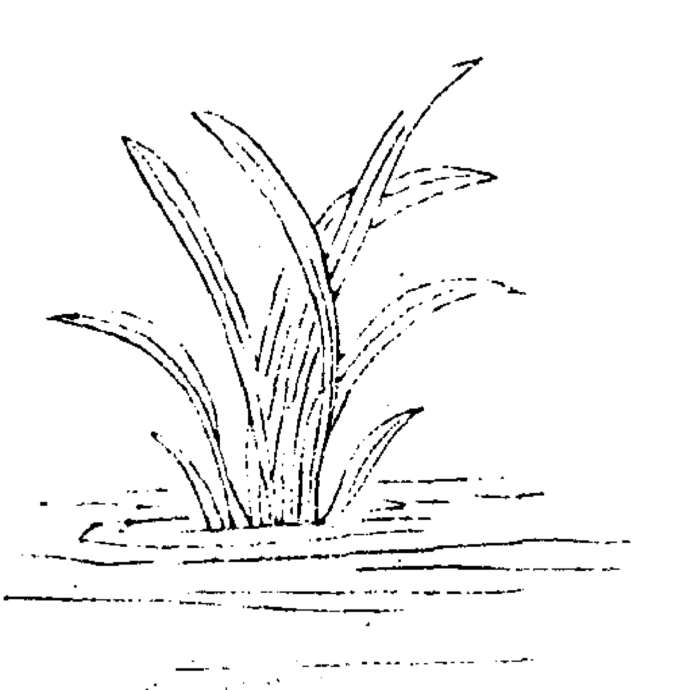
烏大也村人呼大爲烏此菜但可熟食

烏藍擔擔不動去將腹中饑歸來肩上重肩上重行路遲日暮還家方蚤炊

蒲兒根 食根

即蒲笋嫩根也生熟皆可食

蒲兒根生水曲年年砍蒲千萬束水鄉人家衣食足今年水深淹絕蒲食盡蒲根生意無



馬攔頭(食葉)

二三月叢生熟食又可作虀

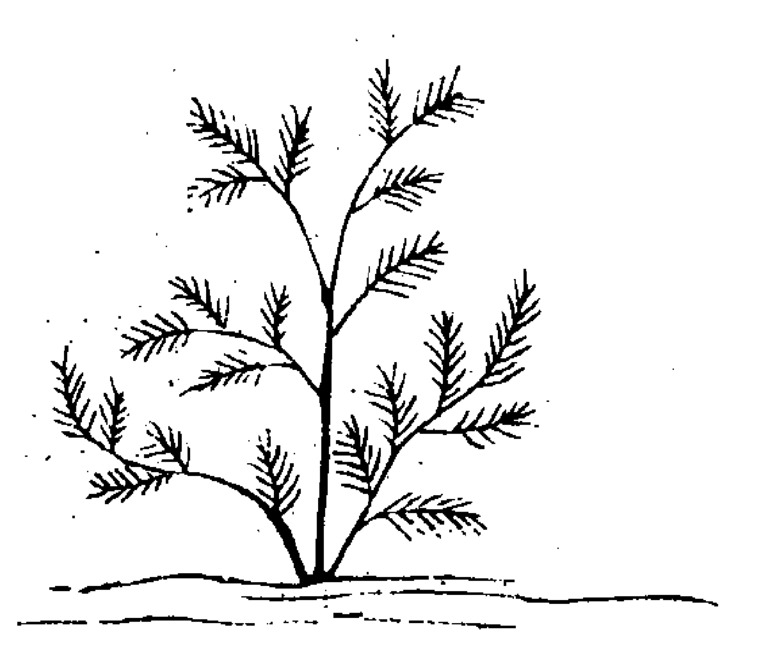
馬攔頭攔
路生我為
拔之容馬
行只恐救
荒人出城
騎馬直到
破柴荆



青蒿食莖葉

即茵陳蒿春月采之炊食時俗二月二日和粉麵作餅食之是也

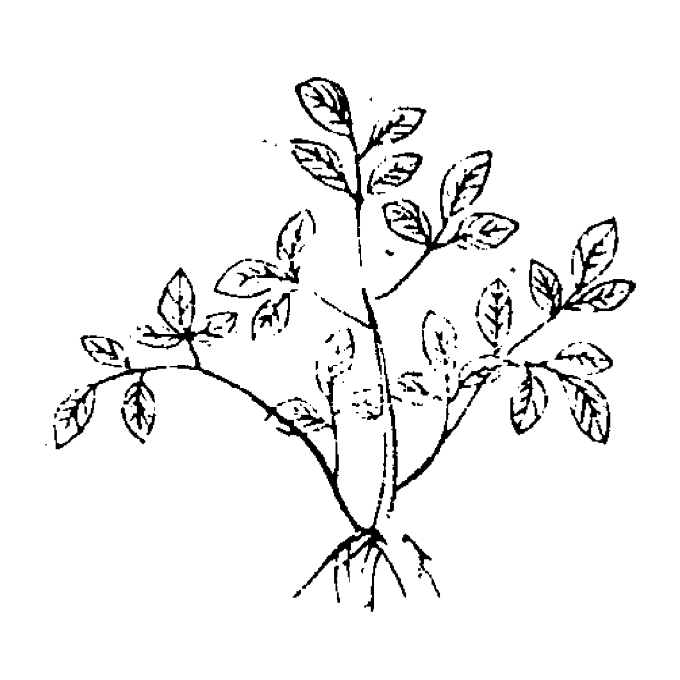
青蒿兒纔發穎二月二日春猶冷家家競作茵陳餅茵陳療病還療飢借問采蒿知不知



藩籬頭 食莖葉

臘月采熟食
入春不用

藩籬頭延
蔓艸傍籬
生青且長
今年薪貴
穀不收拆
藩籬煮藩
籬頭



馬齒莧 食莖葉

有紅白二種入夏采沸湯淪過曝乾冬用旋食亦可楚俗元旦食之

馬齒莧馬齒莧風俗相傳食元旦何事年來采更頻終朝賴爾供餐飯



雁腸子 食葉

二月生如豆芽菜熟食之生用亦可

雁腸子遺溝壑應是今年絕飲啄兩翼低垂去不前苦遭饑鶻相禽搏嗟哉雁兮有羽翰尚況人生行路難

野落籬食苗葉

正二月采其苗湯泡過食之

野落籬舊遮護昔爲里正家今作逃亡戸春來荒薺滿階生挑菜入穿屋裏行



茭兒菜 食葉

入夏生水中即茭芽也生熟皆可食

茭兒菜生水底若蘆芽勝菰米我欲充飢采不能滿眼風波淚如洗

家茭有首野茭有芽又芽苗生穗其茭米亦可食

倒灌薺 食菜

采之熟食亦可作齏

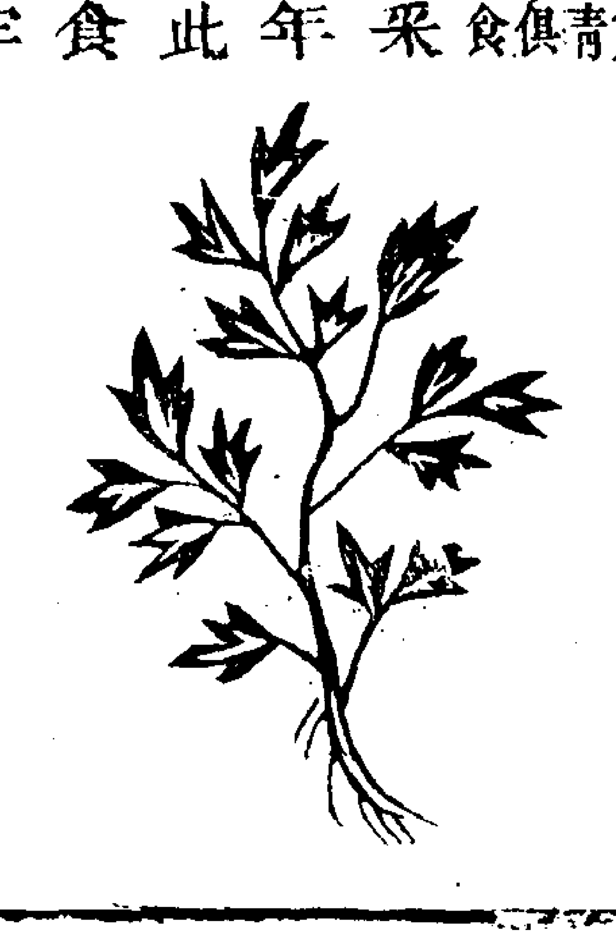
倒灌薺生旱田上無雨露下有泉抱甕不來還自鮮造物冥冥解倒懸



灰條（食葉）

葉大而赤者爲藜藿葉小而青者俗名灰藋頭俱用灼過油鹽拌食

灰條復灰條采采何辭勞野人當年飽藜藿凶歲得此爲嘉殽東家鼎食滋味饒徹却少牢羹太牢



烏英食菜

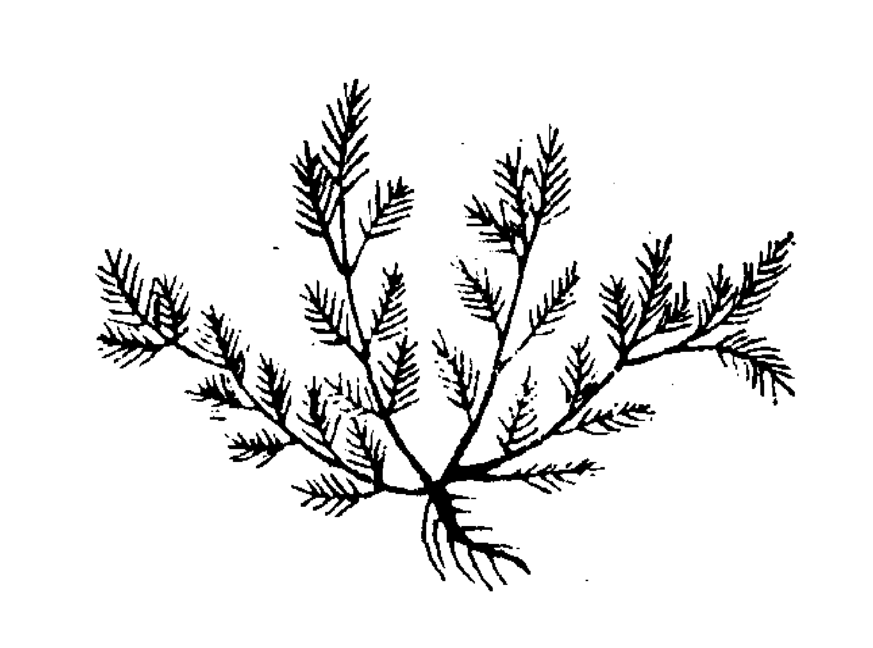
一名烏英花入夏生水澤中生熟皆可食

烏英花烏英菜菜可茹兮花可愛連朝摘菜不聊生那有心情摘花戴

抱娘蒿 食葉

叢生故名二三月采之熟食

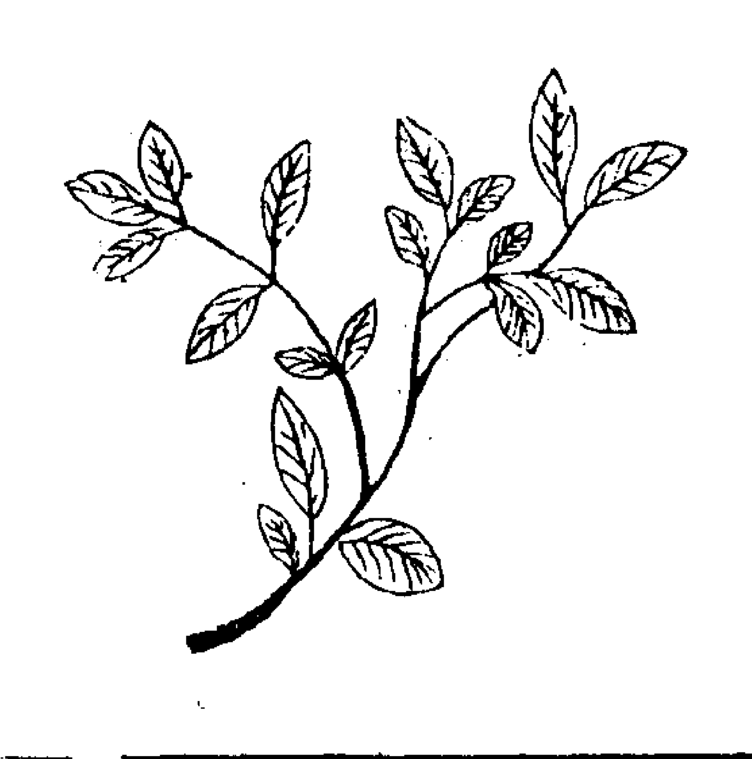
抱娘蒿結根牢解不散如漆膠君不見昨朝兒賣客船上兒抱娘哭不肯放



枸杞頭　食莖葉

村人采爲甜菜頭春夏采嫩頭熟食秋采實即枸杞子冬采根即地骨皮

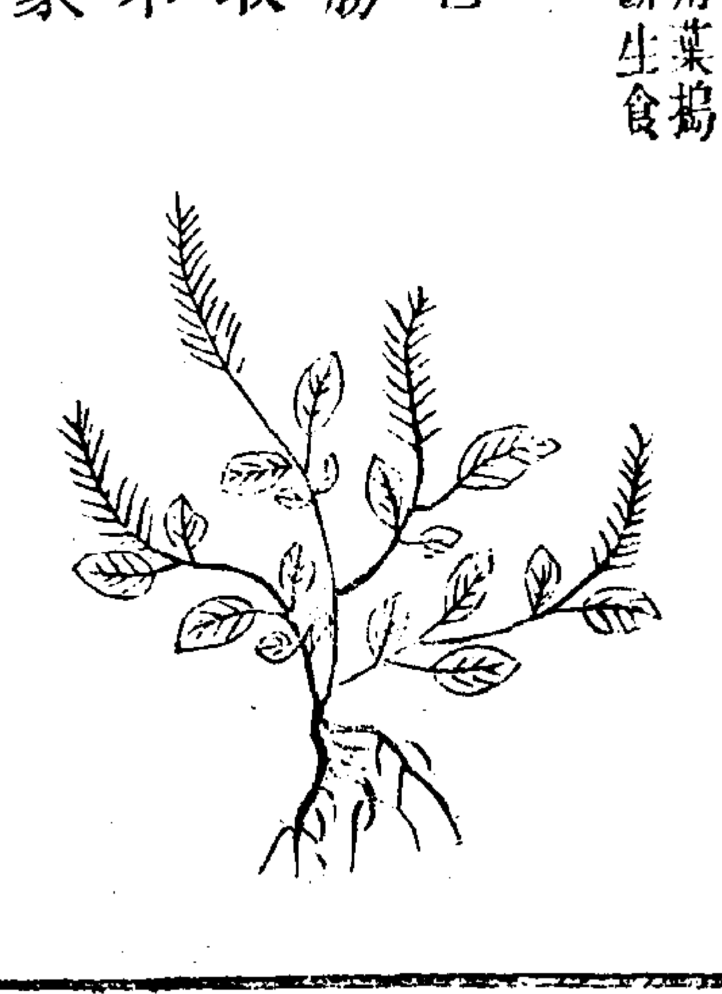
枸杞頭生高邱實爲藥餌來甘州二載淮南穀不收采春采夏還采秋飢人飽食如珍羞



苦蘇薹 食葉

三月采用葉搗和麵作餅生食亦可

苦蘇薹帶苦嘗雖逆口勝空腸但願收租了官府不辭喫盡田家苦



羊耳禿 食葉

二三月采熟食

羊耳禿短簇簇穿籬籬如甑觸飢來進退無如何前村後村荆棘多



水馬齒 食葉

生水中與陸地馬齒莧相似熟食

水馬齒何時落食玉粒銜金爵我民餓殍盈溝壑惟鳧鷖怒別厥齶化爲野艸充藜藿

野莧菜 食葉

類家莧夏采熟食

野莧菜生何少盡日采來充一飽城中赤莧美且肥一錢一束賤如艸

家莧葉大野莧葉細一云家白野赤

黄花兒 食葉

正二月 采熟食

黄花兒郊外艸不愛爾花愛爾充我飽洛陽姚家深院深一年一賞費千金



野荸薺 食實

四時采生熟皆可食之

野荸薺生稻
畦苦薅不盡
心力疲造物
有意防民飢
年來水患絕
五穀爾獨結
實何纍纍

蒿柴薺 食葉

正二月采熟食又可作虀

蒿柴薺我獨憐葉可食稭可燃連朝風雪斷郵路飢寒不能出門去

野菉豆 食葉

俗名艸裹菉荳葉似菉豆而小生野田多藤蔓生熟皆可食

野菉豆匪耕耨不種而生不萁而秀摘之無窮食之無臭百穀不登爾何獨茂



油灼灼 食葉

生水邊葉光澤生熟皆食又可作乾菜

油灼灼光錯落生岸邊照溝壑溝壑朝來餓殍填骨肉未冷攢烏鳶



雷聲菌 食苦

夏秋雷雨後生茂草中如麻菇味亦相似

雷聲菌如卷耳想是蟄龍兒雷聲呼輒起休誇瑞草生莫歎靈芝死如此凶年穀不登縱有禎祥安足倚



蕢蒿 食莖葉

春采苗葉熟食 夏秋莖可作虀 心可入茶

采蕢蒿采枝采葉還采苗我獨采根賣城郭城裏人家半凋落

掃箒薺 食莖葉

春采 熟食

掃箒薺青簇簇去年不收空倚屋但願今年收兩熟場頭掃箒掃盡禿

此種俗名落掃箒毋者嫩者可求其老者可束爲掃箒故名之

雀兒綿單 食葉

三月采作虀此菜延蔓鋪地而生故名

雀兒綿單託彼終宿如菌如衾匪絲匪穀年飢願得充我餐任穿我屋蔽爾寒

此種俗名綿繭頭其色白其質軟韌可拌粉食

菱科食莖葉

夏秋采

熟食

采菱科采菱科小舟日日臨清波菱科采得餘幾何竟無人唱采菱歌風流無復越溪女但采菱科救飢餓



燈蛾兒食葉

二月采 熟食

燈蛾兒落滿地化作艸青青遭此飢荒歲曾見當年遶繂紗于今燈火幾人家



薺菜兒 食莖葉

春月采之生熟皆可食

薺菜兒年年有采之一二遺八九今年纔出土眼中挑菜人來不停手而今狼藉已不堪安得花開三月三

芽兒拳食葉

正二月采之熟食

芽兒拳生樹邊白如雪軟似綿煮來不食淚如雨作朝兒賣他州府

板蕎蕎 食葉

正二月和羹采之炒食三四月結角老不堪用

板蕎蕎兮吾不識出無路兮入無室將學道兮歸空山艸爲衣兮木爲食



碎米薺 食葉

三月采止可作虀

碎米薺如布穀想為民飢天雨粟官食月一開放造物生生無盡藏



天藕兒食根

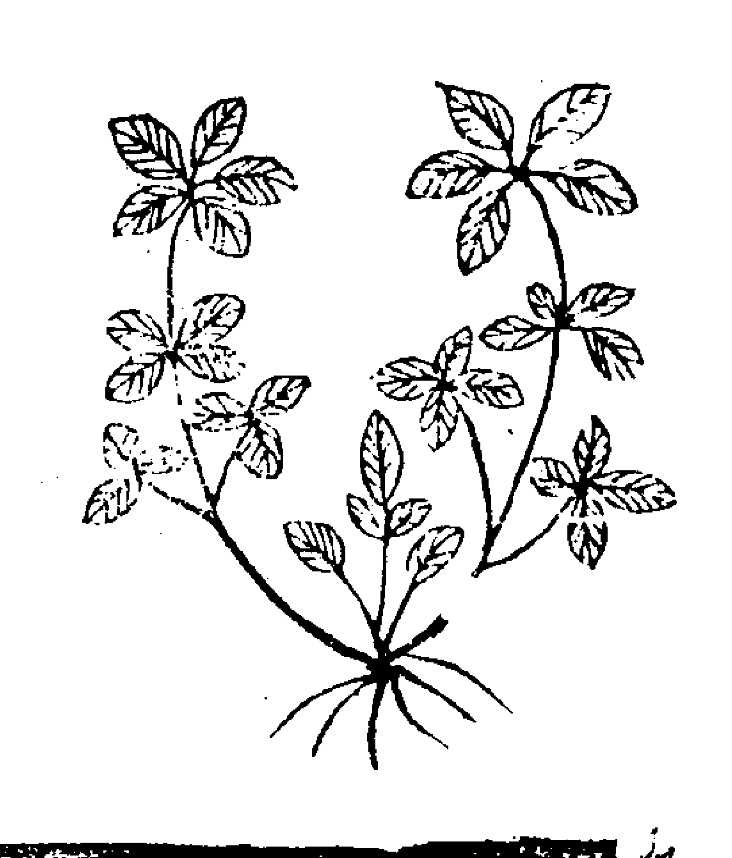
根如藕而小熟食稭葉不可食

天藕兒降平陸活生民如雨粟昨日湖邊聞野哭忽憶當年采蓮曲

老鸛筋 食葉

二月采之熟食亦可作虀

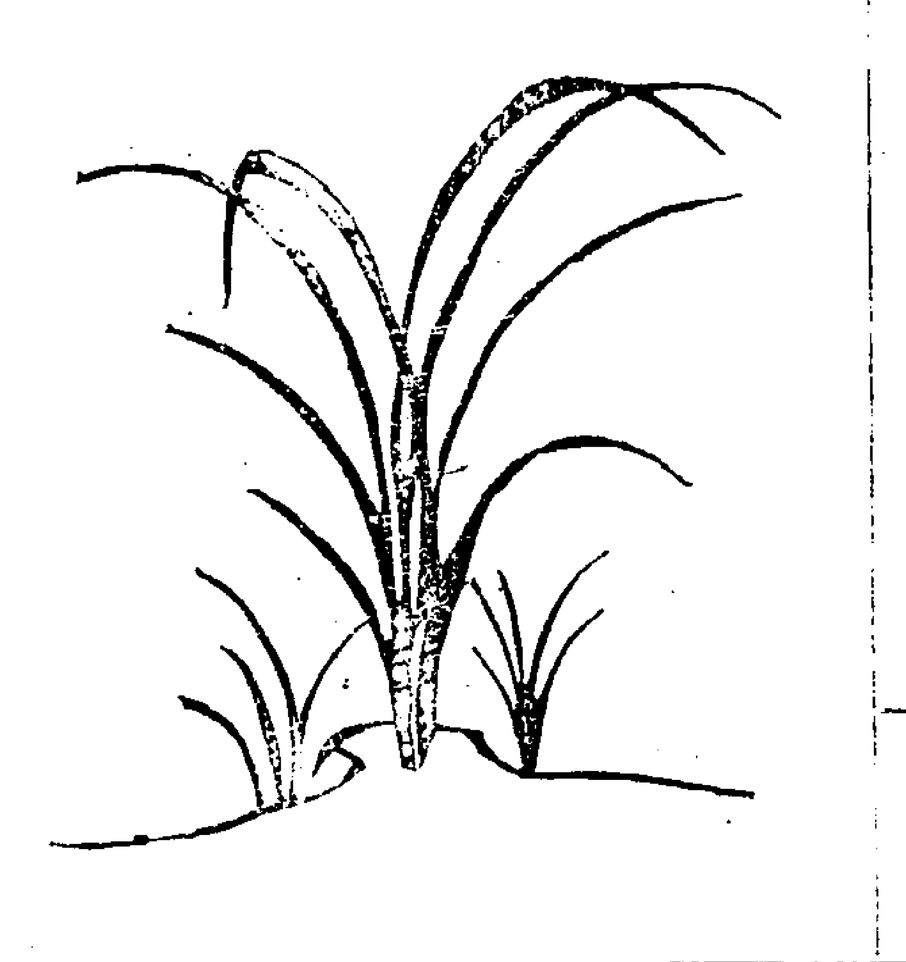
老鸛筋老鸛筋去年八涸無纖鱗蟻垤縈顯聲不聞老鸛何在筋獨存



鵝觀草 食葉

正二月如麥青炊食

鵝觀草滿地青青鵝食飽年來赤地不堪觀又被飢人分食了鵝觀草



牛尾瘟 食葉

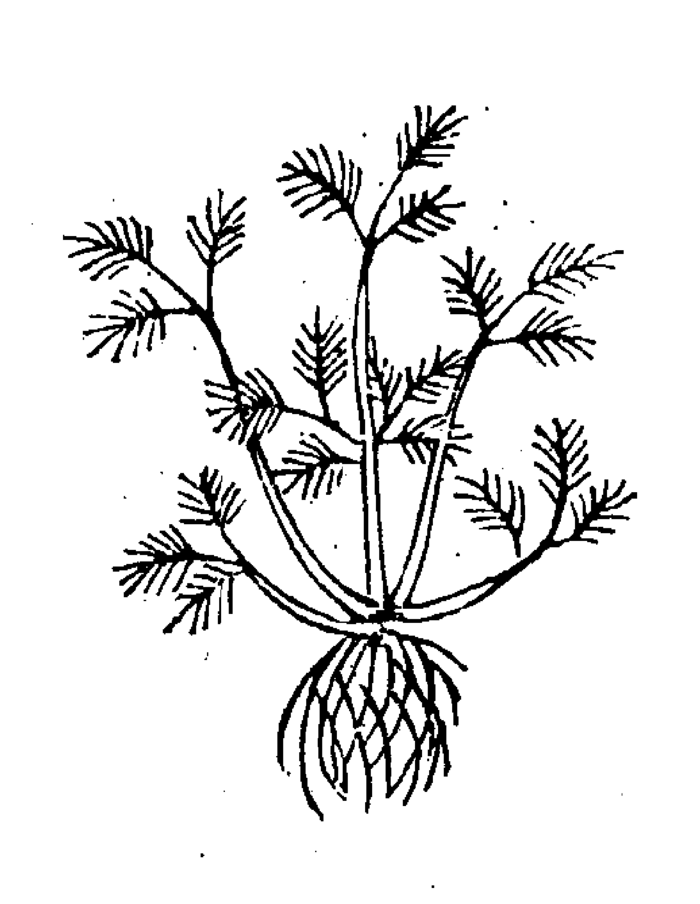
生深水中葉如髮莖如藻冬月和魚煮食夏秋亦可食

牛尾瘟不敢吞疫氣重流遠村黃毛牸烏毛犢十莊九疃無一存摩挱犁耙淚如雨田中無牛更無種

野蘿蔔 食葉

葉似蘿蔔故名熟食

野蘿蔔生平陸匪蔓菁若蘆菔求之不難烹易熟飢來獲之勝粱肉



冤絲根 根苗俱食

一名冤絲苗春采苗葉秋冬采根蒸食味甘多食令人眩暈

冤絲根美可嘗千萬結如我腸飢人得食不輟口腸細食多死八九



艸鞋片 食葉

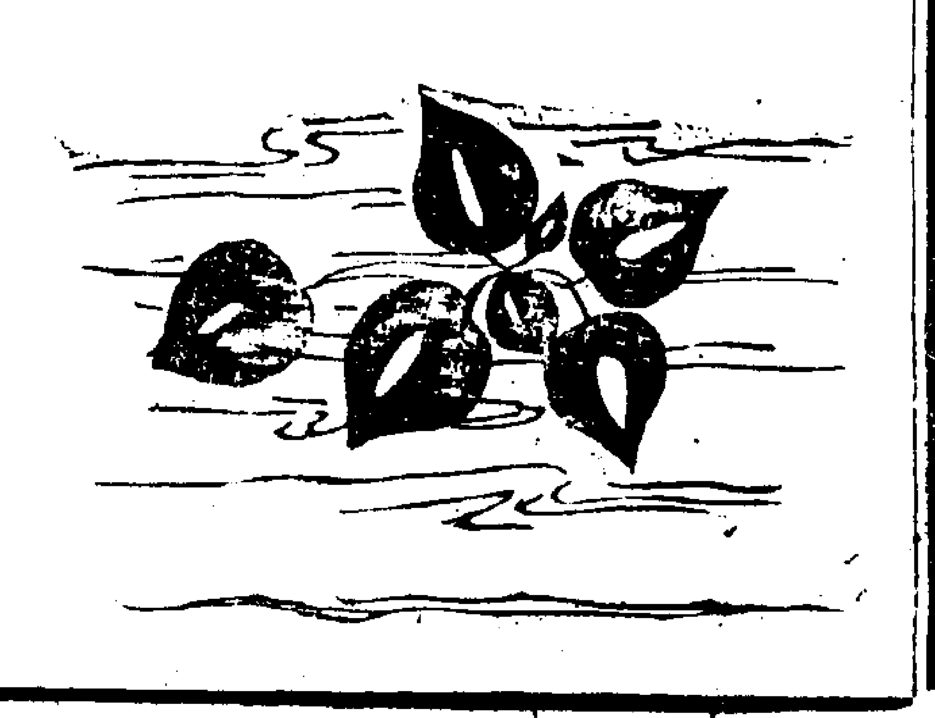
二三月采之熟食

艸鞋片甘貧賤不踏軟紅塵嘗行芳草茵從教惡且做忍向泥塗棄一任前途阻且長着來猶能趁熟場

抓抓兒食葉

深秋采之日乾和穀煮食如粉清香可愛

抓抓兒生水湄却似瓦松初出時須知可食不可棄不能療痒能療飢



雀舌草　食葉

以形似稱初生時采熟食

雀舌草葉似茶采之采之溪之涯途中饑渴不能進遍尋烟火無人家



救荒野譜補遺

蒿萊野人輯

雞頭根 食根 以下卅類

生水中夏秋取之煮熟油鹽拌食

采雞頭采雞頭清波渺渺搖輕舟年年采得如琳球玳筵羅列陳珍饈年來穀貴雞頭萎但采雞頭根濟餒

鳳仙花 食根

秋采根莖
鹽拌食之

鳳仙花形似鳳花開時
無心弄連年穀不收采
作膏粱奉門前索
舊租剜肉醫瘡痛
辟穀丹靈少處尋
征徭吏苛無門控
但願來秋五穀登
還甦溝壑林林衆
四海欣逢堯舜天
萬民競效商周貢
竚聽擊壤樂康衢
嗟呼轉作豐年頌

葛根食根及苗

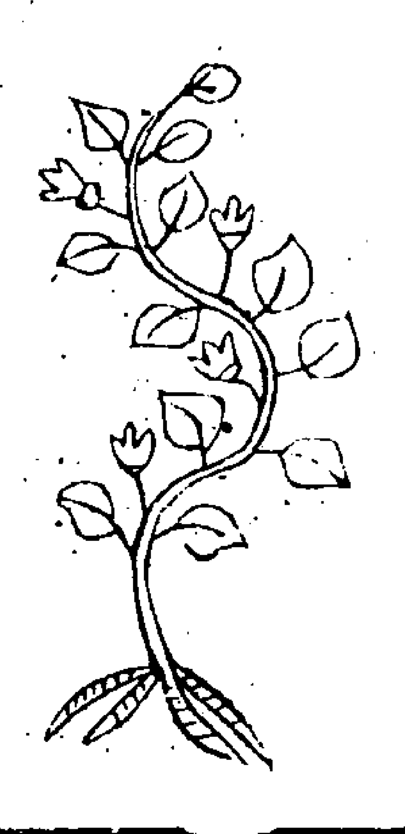
處處有之江浙甚多春生苗荒年掘根作粉食之苗亦可食

豐年宴逸麴蘗迷人采彼葛根解我宿醒凶年勞苦不繼饔飧何如葛根飽我黎民

鼓子花 食根

一名旋花生川澤蔓生葉似山藥根無毛節味甘美荒年掘取蒸食之

鼓子花鼓子花豐年簫鼓競繁華今年鼓吹寂無譁流離滿眼多傷嗟



芭蕉食根

一名蘘荷處處有之根似薑可食救荒

芭蕉綠紗牕聽太湖石畔春波渺玉饌珍殽貴客侈誰識窮途多餓殍歲凶荒收穫少流離一似傾巢鳥不給饔飧已淡旬蕉根斗大猶嫌小

香蒲 食根

處處有之春初生采其中心入地白蒻大如筯啖之可飽李時珍曰香蒲采其嫩根燒熟可濟飢又可磨粉作餅食

青青水中蒲幼女攜筐筥就水采蒲根意況殊淒楚采摘不盈筐未可供朝糈

老鴉蒜 食根

處處有之春初生苗如蒜秧七月乃枯其根亦如蒜肉色白荒年煮食之可充飢

老鴉蒜生田畔荒年采得充晨爨但願靈禽遺種多飢人佩德難勝算

禹餘糧 食根

一名仙遺糧一名冷飯團昔禹王乏食采此充糧而棄其餘故名生山谷采根食之

禹餘糧禹王采得濟飢荒聖神猶自逢陽九厄爻會遭陳蔡殃禹餘糧好收藏叮嚀再四旱隄防

何首烏 食根

昔有何翁服之白髮再烏雙瞳炯炯後人采根食之

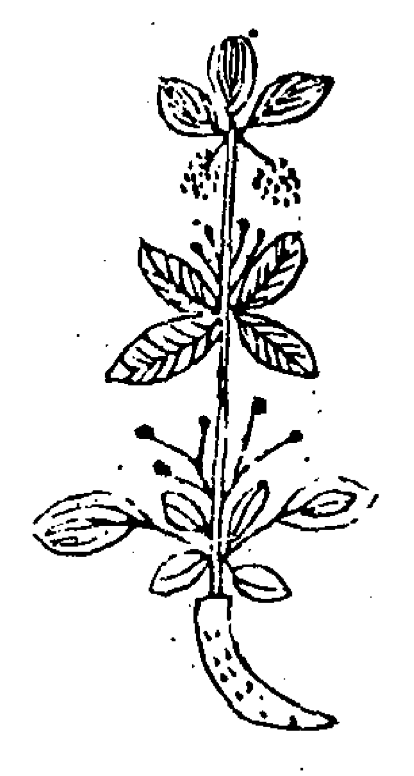
可以濟飢

何首烏兮雙鬢碧
我來衰兮鬢先白
飢餓相煎愁緒多
首烏療飢還療疴
猶得還童除却老
爭似濟荒功更好

黃精 食根

采根九蒸九曝可以辟穀當糧

神州黃精濟我窮餌代糧辟穀且使長生胡不食之羽化身輕受茲飢餓苦志勞形



萍蓬艸 食根及實

生池澤中其根如
藕飢年可以代糧
六七月開黃花
實狀如角黍可
飯食
之

萍蓬子結實秋初
如角黍萍蓬根藕
形水底自生成飢
年采得來充腹採
却黃粱與白粱

蓴菜 食葉

葉似鳧葵浮在水上采而食之

味甜

體軟

水菜曰蓴可以調烹飢年食之勝彼藜羹藿食充貧窶玉膾珍殽厭華綺

雞冠食葉

七月內采嫩葉煮食之佳

采雞冠采雞冠雞聲午唱無朝餐人生遇此花應笑笑爾顛連老雞少愁緒關情花豈知風波滿眼誰能道但求炳炳君王心逃亡偏借光明照

荇菜 食葉及實

生水澤中葉似蓴而微尖儉年人采食之結實大如梨人亦食之

荇菜生水底
采采擕筐筥
岸高水又深
徬徨泪如雨

地錢兒 食葉

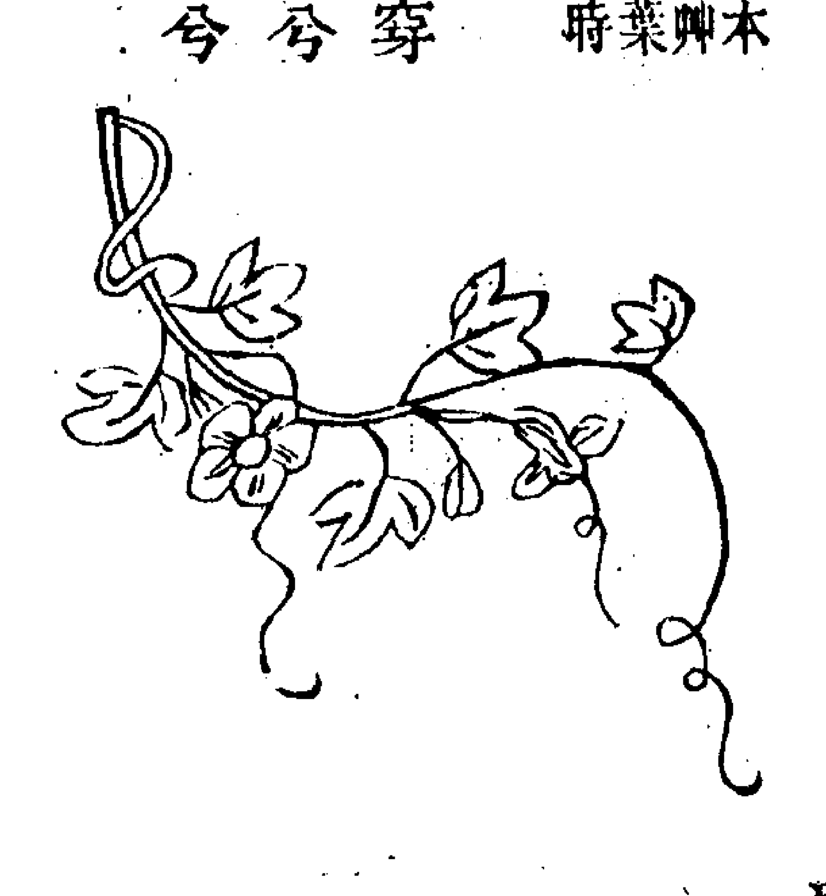
一名積雪艸葉圓如錢生宮院寺廟砌縫中延蔓搏地八九月采之可充生菜濟飢

地錢兒生荒砌洪鈞鑄就資荒歲旣可療民飢更喜無官稅囊橐虛兮釜甑空滿庭天雨相周濟

黑牽牛 食葉

周憲王救荒本艸謂之狗耳艸六七月采嫩葉熟食其實嫩時亦可蜜漬爲果

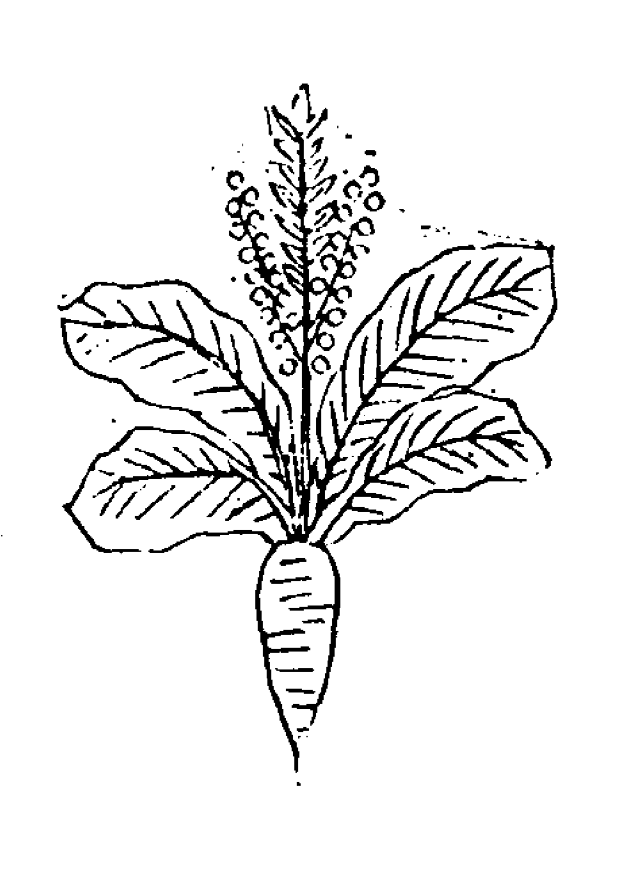
黑牽牛領破蹄穿耕隴頭田荒蕪兮穀不收牛充庖兮供脯脩



山羊蹄食葉

生濕地葉狹長如蒿苢春月采之熟食

山羊蹄來何時牧芻已足脂膏肥好濟貧家腹正飢



胡椒菜 食葉

一名水堇周憲王救荒本艸謂之胡椒菜以其味辛如芥也凶年采苗葉汋食之

胡椒菜辛於芥
凶年穀不如稊
稗彼蒼生得療
飢荒還同降瑞
布沆瀣

酸漿食葉

一名燈籠艸夏月采嫩葉汋食

采酸漿當

飢糧挑菜

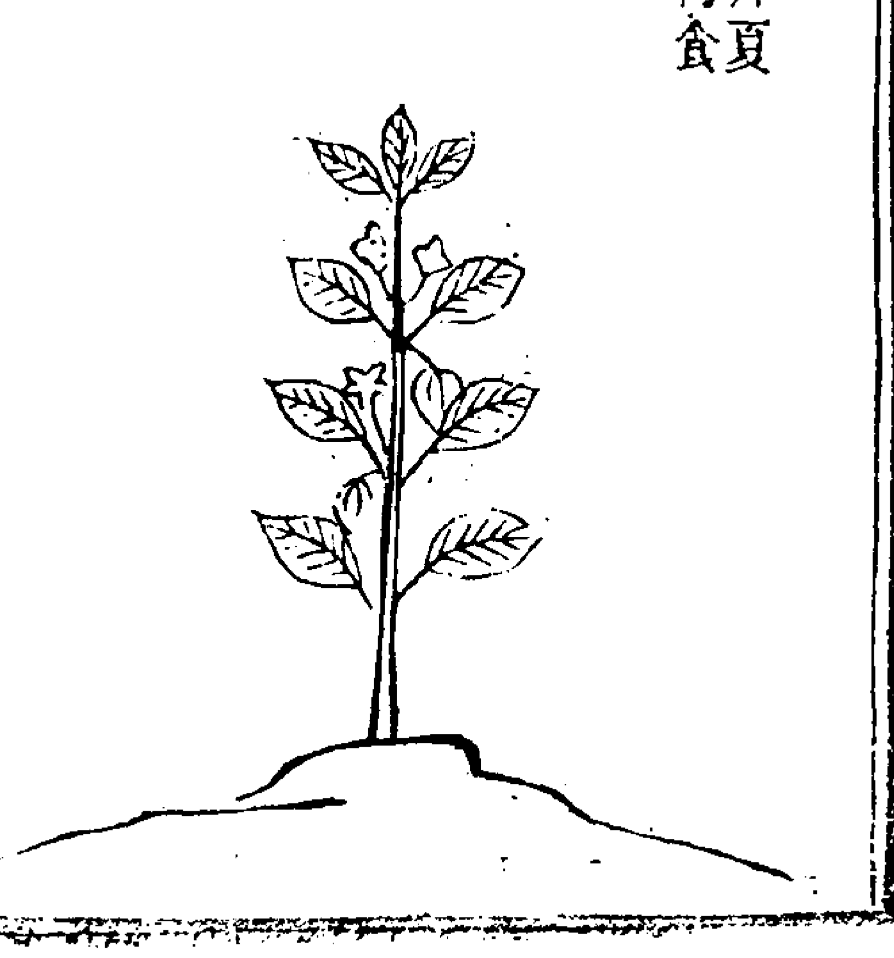
女兒哭斷

腸阿翁新

死阿姑病

夫君流落

未還鄉



山牛膝 食葉

周憲王救荒本艸謂之山莧菜采苗汋食

山牛膝屈伸也自知勞逸愁見東山明月出調燮當年推丙吉問渠何事喘聲悲耕作極兮筋力疲旱潦不調傷田畦徒辛苦兮民仍飢但願雨暘得其時人畜並受天之禧

敗醬艸　食葉

俗名苦菜春初發苗葉布地而生狹長有鋸齒莖高二三尺數寸一節食之有醬氣

敗醬艸莖多節味同敗醬難分別止望充腸療我飢豈圖美好滋喉舌

鴨跖艸 食葉

一名竹葉菜處處
平地有之三月采
嫩苗葉
汋食之

鴨跖艸生平澤今
年霪潦漂阡陌鵝
鴨無巢卵絕雛瀰
瀰四望皆成白彼
蒼憫念下民飢化
爲藜藿資貧瘠

葵 食莖葉

處處有之取苗葉汋熟極甘美肥好

菜中葵春秋諸種皆相宜栽培可以濟民飢儉年食之甘如飴按葵正月種者爲春葵六七月種者爲秋葵八九月種者爲冬葵其菜易生爲百蔬之主備四時之饌可防荒儉可以菹腊誠蔬茹之要品民生之資益者也

莃薟 食葉

周憲王救荒本艸名粘糊菜處處有之春生苗葉採其嫩者汋去苦味鹽拌食之

艸莃薟生邱原食之可以度飢年嗟哉今歲收無田厨絕爨兮突無煙終朝采得帶霞餐采不盈筐還自嫌何慮咀茹滋味歟

蠡實 食葉

周憲王救荒本艸名鐵掃帚生陝西諸郡其葉似薤嫩時汋去苦味油鹽調食

蠡實艸葉如薤食之令人無損害歎歲農桑兩不收饔飱八口將誰賴憲王收入救荒書惠及元元皆感戴

金盞兒 食葉

生常州蔓延籬下花黄如金采葉汋食之

金盞兒黄燦燦當年曾把供揺簽一派韶光瞥眼過今朝昨日事如何事如何翻局了昔時金盞成虛杳綺麗繁華一旦銷化作青青資餓殍

車前艸 食葉

一名當道一名車輪以此艸好生道邊故有諸稱春初生苗葉布地圝而微尖面有稜線如白蕚花葉嫩時采之汋食

車前艸生道傍馬蹄輪轂春風狂只今千里無人跡萋萋野艸生荒涼

章柳 食葉

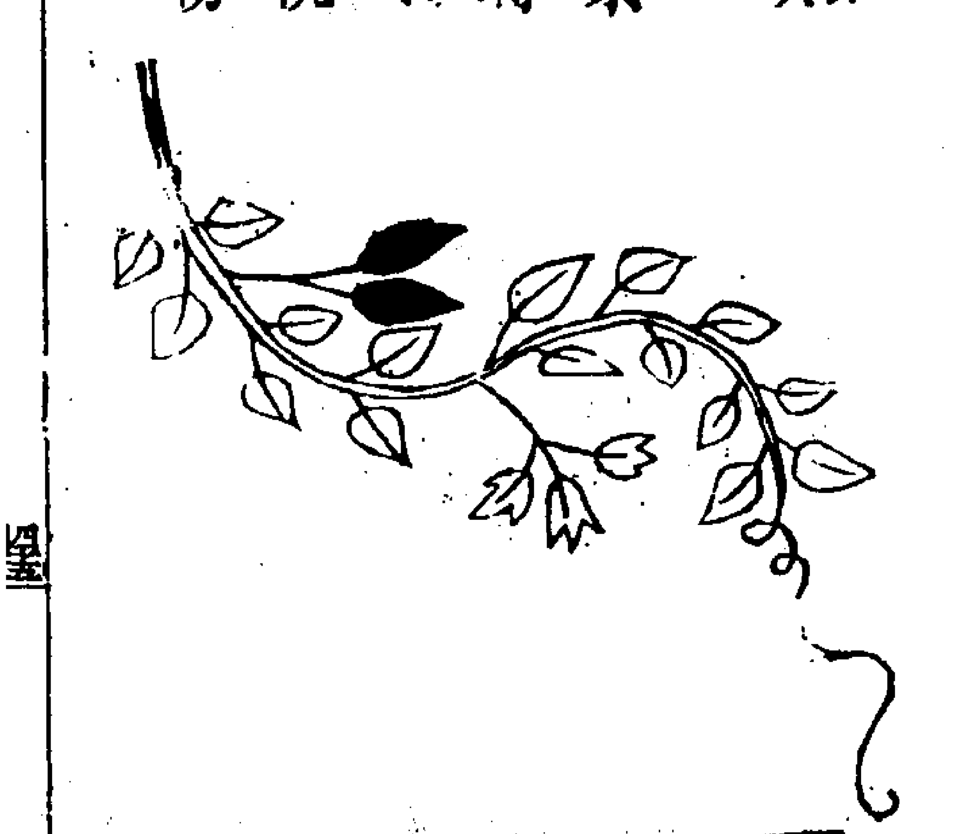
一名商陸一名杖大黃一名牛舌頭春夏采葉汋食之

青青野艸名章柳
藜藿凶年覩瓊玖
煙爨蕭蕭百二三
餓殍纍纍十八九
惟彼豪門貴客家
筵前慢舞章臺柳

蘿藦食葉

蔓延籬垣極易繁衍葉厚而大汋熟食之

采采蘿藦飢年來何嗟哉雨暘不時兮傷田禾婁殘不繼兮命將殂相枕籍兮溝壑多紛紛滿目兮流民圖



蒼耳艸 食葉

處處有之三月生苗葉大采汋食之

蒼耳艸如珥珠挑采女兒好孤栖妾家今年絕穀種珥珠賣盡典寒衣

猫兒眼睛艸 食葉

一名澤漆一名緑葉緑花艸一名五鳳艸處處有之春生苗葉如猫睛汋熟可救飢

猫兒睛看睁睁淺黄深緑何分明窺得田蕪人罷耕糧耗處兮鼠絕聲猫兮猫兮亦哀鳴利牙爪兮徒狰獰

落葵 食葉

一名紫草蔓延籬垣七月蕃茂葉圓光潤肥厚灼熟可以濟飢結實紫色可入染彩

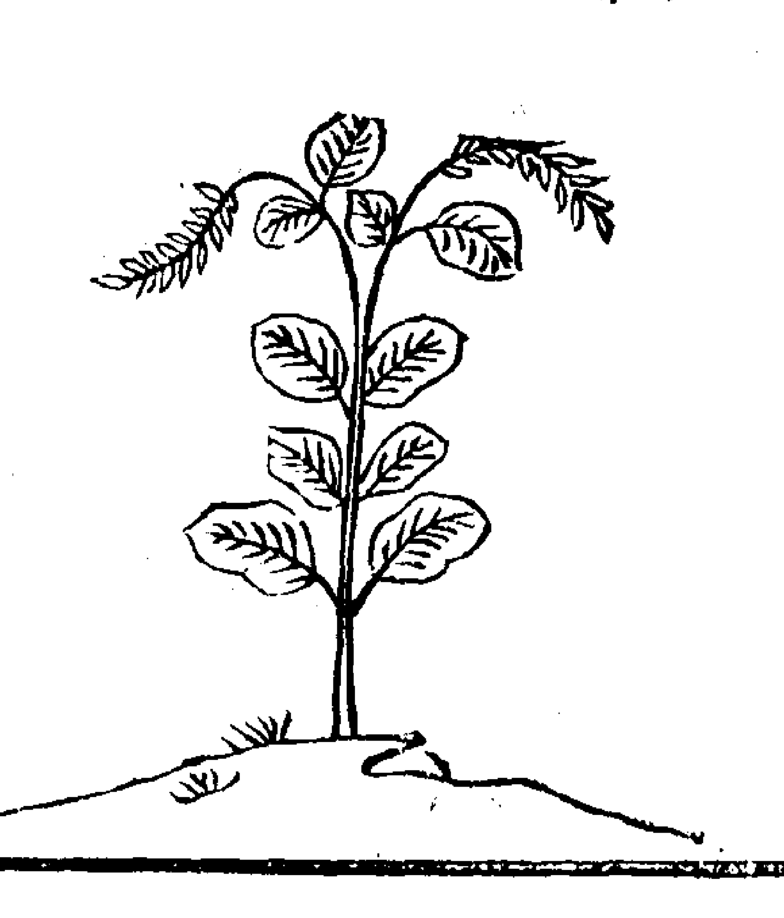
采采落葵賑我荒落充我餱糧代彼藜藿藜藿今年食盡科落葵存得有還無采采落葵濟我民飢餓空若洗釜欲生魚那堪荒歲田家苦桂視薪來米若珠



芋頭 食葉

生閩蜀江浙今南直南陵多植之可采嫩頭救飢

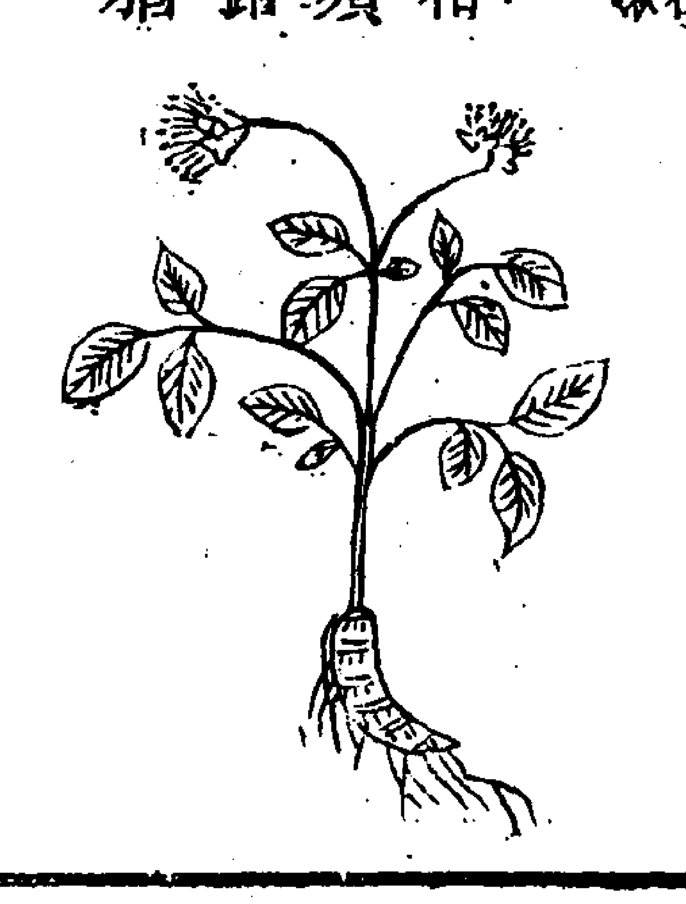
采芋頭當深秋擕筐筥來荒邱途窮日暮衣單薄天空露冷風颼颼



薺苨 食苗葉

周憲王救荒名杏葉沙參采嫩苗汋熟食

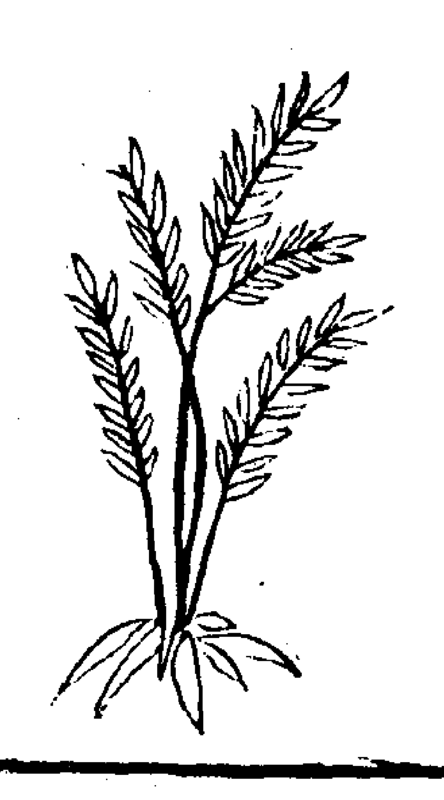
采薺苨聊充飢相攜兒女過前谿須臾采得青蘺蘺路逢蕩子醉離披猶道尋芳鬬艸歸



蕨萁 莖葉俱食

處處山中有之生石罅中

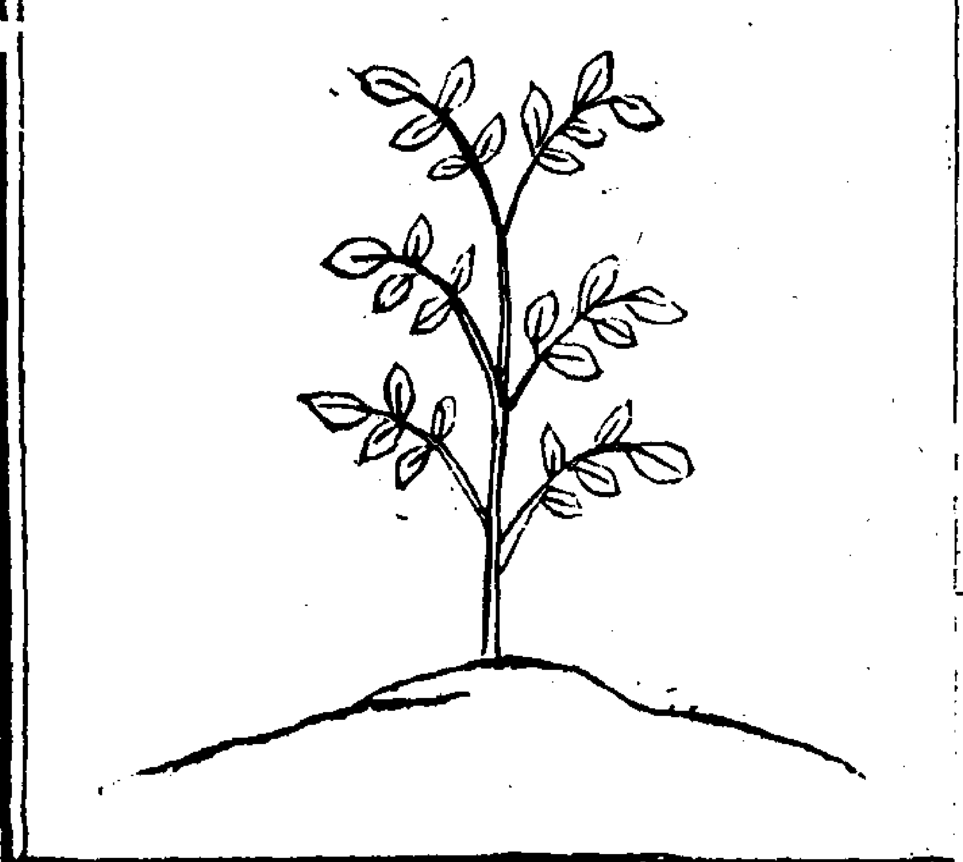
蕨萁菜生石傍烈士當年餓首陽曾將彼菜嘗餱糧茲生不遇遭歲荒胡不食之充饑腸



南燭　莖葉俱食

吳楚山中甚多葉似山礬光滑而味酸可濟飢

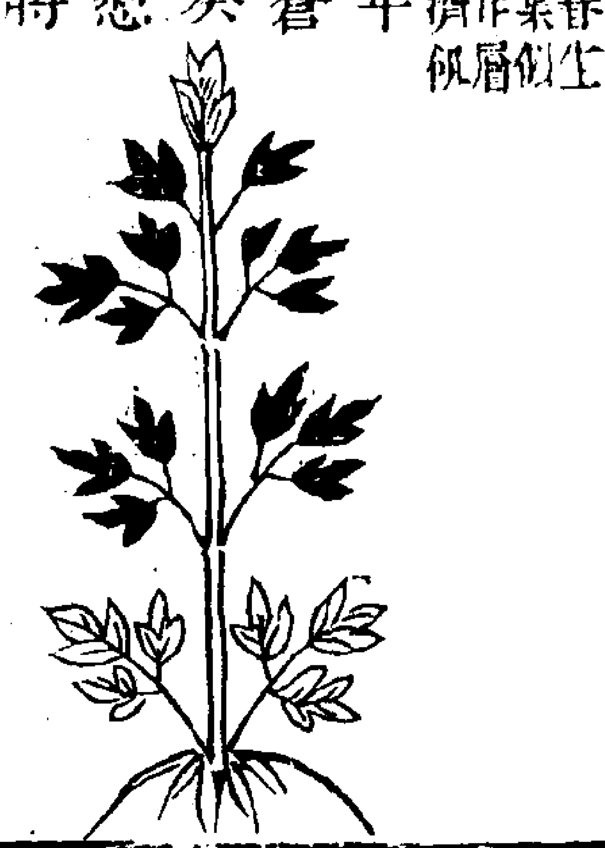
南燭葉似山礬葉面光光味帶酸荒歲米珠薪比桂摘來和露當朝餐



景天食葉

生太山川谷春生苗葉易蕃茂葉似馬齒莧而大作層而上泂食可濟飢

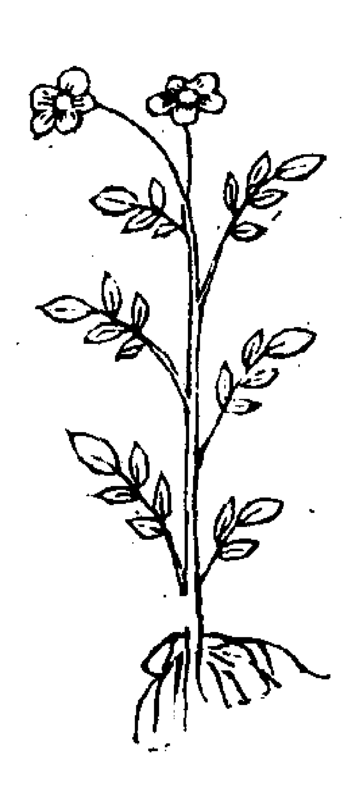
景天草來仙島年來旱暵兼淫潦蒼蒼有意救民生奏初便得抽莖早慰吾民莫煩惱權將蔡藿充粱稻固窮順命暫時艱泰來自獲豐年好



觧草 食葉

所在有之生水旁花青白色葉似石瀉而小可蒸熟充飢

觧草生水旁摘來當餞糧味蘞嚥不下相視意徬徨



馬蘭食苗葉

生湖澤卑濕處赤莖白根長葉有刻齒狀二月生苗汋食可濟荒

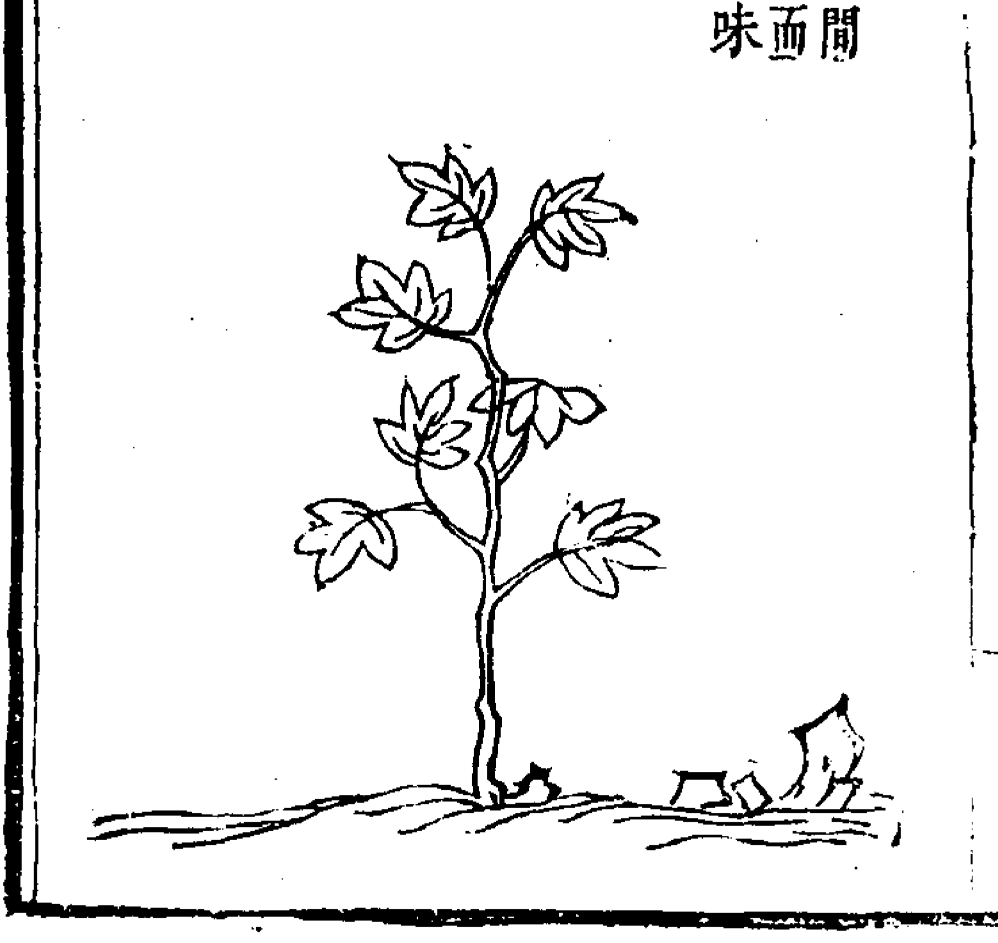
馬蘭草生卑濕饑年粟麥收無粒私租官稅交煎急馬蘭采得當饑糧徬徨母子相攜泣



醋筒草　食莖葉

生湖湘水石間葉似木芙蓉面扁莖空而脆味酸食之可飽

醋筒草生石間采蒿萊渡溪灣歸來紅日下西山相煎兒女淚潸潸



蒒草　食實

一名自然穀生東海邊有實食之如大麥七月成熟可濟荒方孝孺集名海米

海邊有草名海米大非蓬蒿小非薺婦女攜籃晝作群采摘仍于海中洗歸來滌釜燒松枝煮米爲飯充朝饑莫辭苦澀嚥不下性命聊假須臾時

蓬草子　食實

生湖澤中葉如菰蒲秋月成穗子細如栗荒年人采食之又號飛蓬子

蓬草子號飛蓬遭荒歲歎囊空風顛柳絮浪漂蓬采得飛蓬聊濟餧還同飛絮逐西東

狼尾草 食實

生澤地莖葉如粟實可濟飢

狼尾草狼尾米凶年食之甘若薺還愁采得不充朝子女相攜淚如洗

芮草 食實

生水田中苗似小麥而小四月熟可以作飯充飢

芮草芮草生水田饑人食之度饑年呱呱兒女苦相煎嚼之不下梗人咽



惡實食苗葉

處處有之三月生苗
煠汋食之可濟飢

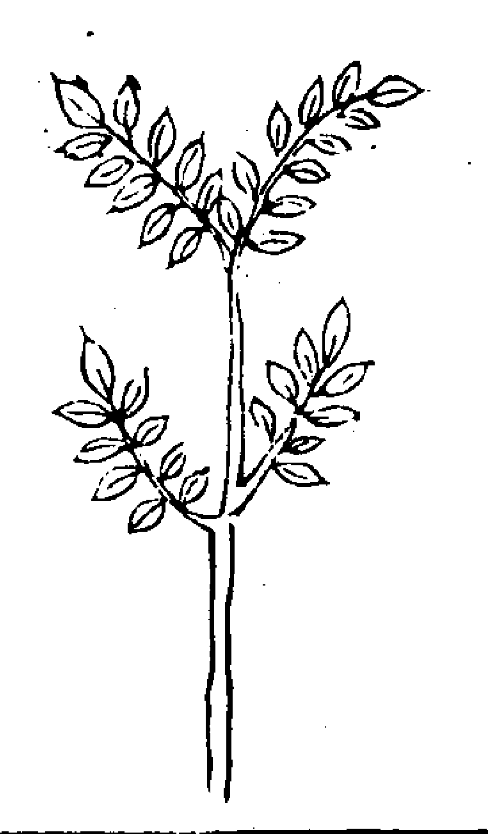
惡實何遲遲貧家爨
絕炊阿翁疲傲霜摧
草阿姑殘喘如懸絲
良人征戍玉關外孑
身獨力難支持早起
餔空囊若洗且將惡
實聊充饑

檀

食根　以下木類

處處有之其根如葛可作粉濟荒

白檀樹根堪粉充飢腸摶作餅摶餅充腸腸未充那堪性命如朝菌



桑椹 食實

四月紫色時采之生食

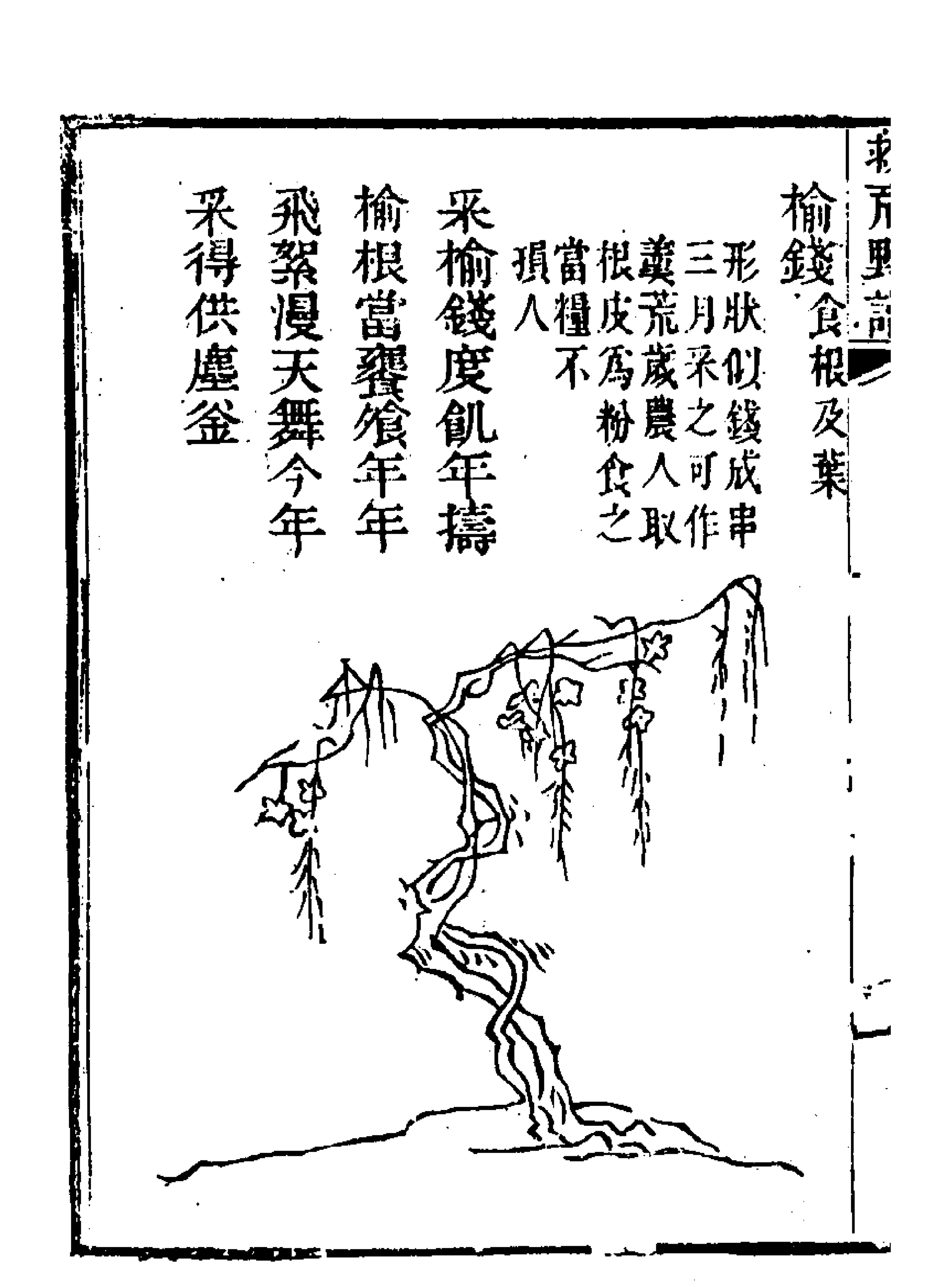
采桑采桑桑復采桑
葉飼蠶兮椹濟荒
朝來洒淚濕蠶筐
怨悵西郊遊冶郎
綺羅裳厭膏粱金
鞍玉勒恣尋芳



榆錢食根及葉

形狀似錢成串三月采之可作羹荒歲農人取根皮爲粉食之當糧不損人

采榆錢度飢年擣榆根當饔飧年年飛絮漫天舞今年采得供盧釜



椿樗食葉

嫩葉香甘可茹歉年人采食之

采椿樗强咀茹爨無薪兮瓶無儲潦年民物皆成魚昔時臺樹今郊墟

白楊 食葉

其木處處有之葉圓如梨葉無風往往獨搖采嫩者可以救荒

白楊葉善飄飄荒庭古樹風蕭蕭年來儋石無餘粟采作晨餐當糜粥



五加 食葉

春月采嫩枝熟食之可以充飢

飢年穀價五倍加民無食兮與咨嗟采得五加充我腹勝於白璧遺無瑕

山茶 食葉

周憲王救荒本艸云山茶嫩葉煠熟水淘食之可以濟荒

山茶紅麗春風年來花事少從容田荒蕪兮秋成空面憔悴兮鬚鬢鬆采山茶兮資歲凶時[illegible][illegible]兮受磨礱

鵲不踏 食葉

一名檍木生江南山谷高丈餘直上無枝莖有刺故謂之鵲不踏山人取嫩頭救荒

鵲不踏枝蕭蕭三匝無依遶樹號嗟吁浸淫天兮成不毛民無居兮鳥無巢采得山間鵲不踏聊將藜藿爲嘉殽

木天蓼 食葉

生蜀中其芽可濟飢

木天蓼來川蜀旱歲
驕陽何太酷焰未燃
兮禾已焦農夫束手
吞聲哭天蓼猫芽療
我飢下民困餒天翁
御柔得新芽充早餉
噭噭數口聊相資

楮穀 食花

即今俗呼曰穀樹是也極易生於荒僻無人之處葉有椏實如楊梅荒年采花食之

楮穀樹生荒僻那堪圃廢成砂礫艸莽榛蕪人跡稀鳥竄敗牖蛩吟壁分付山妻與稚兒採花帶葉連新枝朝來細揉和烟嚼㷀㷀入口聊充飢

冬青 食葉

采嫩葉水浸去苦味淘熟食之可以濟荒

采冬青采冬
青眼前景物
何凋零人流
亡兮戶多扃
入其室兮闃
空庭

合歡葉 食葉

處處有之葉細而繁密互相交結每一風來輒爲相解了不牽綴至夜則合嫩時可食濟飢

合歡樹合歡枝因年子女成抛離采得合歡難相資餬人愁濟人飢合歡葉合歡皮

櫸樹葉　食葉

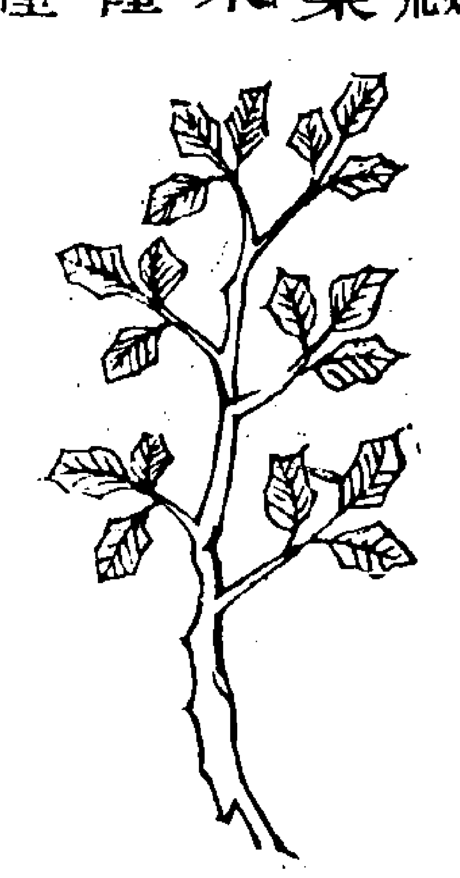
處處有之葉似榆而狹長荒年可食之

櫸柳樹葉似榆貧家采得充朝需凶年終歲苦勤劬饑無糒食寒無襦

槿樹葉 食葉

處處有之其木如李其葉末尖而有椏齒嫩時可食濟荒

槿葉青青槿葉黃良人遠戍未還鄉頻年饑饉飽風霜且將槿葉充餱糧



槐樹葉 食葉

處處有之二三月生芽可食救荒或以槐子種畦中采苗食之

槐陰庭院膏粱足竆簷餉午炊無粥竆得蒙門槐葉青摘來母子充枵腹

附 救荒辟穀簡易方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蟲荒國家代有甚則懷金立鵠易子炊骸爲民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永寧二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱士傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不如斯臣一家甘受刑戮其方用黑大豆五斗淘淨蒸三遍去皮用大麻子三斗浸一宿亦蒸三遍令口開取仁各擣爲末和擣作團如拳入甑內蒸從戌至子時止寅時出甑午時晒乾爲末乾食之以飽爲度不得食一切

物第一頓七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓三百日不饑第四頓二千四百日不饑更不必服永不饑也不問老少但依法服食令人强壯容貌紅白永不憔悴口渴時研大麻子湯飲之更能滋潤臟腑若欲仍用飲食以癸子三合研末煎湯冷服取下藥如金色任喫諸物並無所損前知隨州朱頌教民用之有驗序其首尾勒石漢陽大別山太平興國寺

救荒辟穀簡便奇方　　唐孫思邈

凡遇荒年玉粒桂薪之時貧不能自給者用白茯苓四

兩爲末頭白麪一二兩入水同調稀以黃蠟三兩代油煿成煎餅飽食一頓便絕食至三日覺難忍三日後氣力漸生熟菓芝蔴湯米飲涼水微用些少以潤腸胃無令涸竭仍用飯食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

又方

凡遠行水不便或修行人欲省豫休糧用黃耆赤石脂龍骨各三錢防風半錢烏頭一錢泡於石臼內搗一千杵煉蜜丸如彈子大要行遠路飽喫飯一頓服一丸可行五百里二丸可行一千里

又方

用鐵脚鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終日自然忘食

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚內鎔化再入米同炒令蠟乾不出任便食之卽數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下即便思食

山谷救荒煮豆法　宋黃庭堅

黑豆一升挼洮極淨用貫衆一斤細剉如豆一般參

和豆中量水多少慢火煮豆香熟攤篩就日晒乾翻覆令展盡餘汁去貫眾瓦器收貯空心日啖五七粒則食百草木枝葉皆有味可飽也此在凶年儉歲米珠薪桂之日不可忽遺此方故僭列救荒本草之首云

按救荒本草凡百品餘而人或未識莫知所用且味或螫口[illegible][illegible]不適惟得一煮豆法以通之則所遇草木件件可口豈復畏道旁之苦李雖然凡骨非仙安能人人辟穀從赤松問安期哉讀爾齋乞肉之詩能不爲之於邑

救荒野譜終